

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Страданченко Сергей Георгиевич

Должность: директор

Дата подписания: 31.05.2023 13:51:23

Уникальный программный ключ:

fab83d7432c6481398711018a37134004b677522861193609a768044e06ade

**Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственный
технический университет» в г. Шахты Ростовской области
(ИПОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)**



Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физическая культура и спорт		
Учебный план	b440301_23_1пт.plx 44.03.01 Педагогическое образование		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 2, 4, 6	
аудиторные занятия	160		
самостоятельная работа	167,4		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,6		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	16 2/6		16 5/6		14 2/6		13 1/6		15			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	160	160
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	160	160
Контактная работа	32,2	32,2	32	32	32,2	32,2	32	32	32,2	32,2	160,6	160,6
в том числе ИКР	0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6	0,6
Сам. работа	31,8	31,8	36	36	31,8	31,8	36	36	31,8	31,8	167,4	167,4
Итого	64	64	68	68	64	64	68	68	64	64	328	328

Программу составил(и):

кандидат технических наук М.А. Голодов



Рецензент(ы):

кандидат филологических наук, доцент, Е. В. Богачева



Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 31.03.2023 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура и спорт

Протокол от 01 марта 2023 г. № 8

Зав. кафедрой, кандидат технических наук М. А. Голодов



Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 1 от 31 марта 2023 г.

Председатель НМС УГН(С) 44.00.00 доктор философских наук, профессор А. М. Руденко

31 марта 2023 г.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью элективных дисциплин по физической культуре (общей физической подготовки) является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь медицинский допуск к практическим занятиям и базовую подготовку по физической культуре в объеме средней школы	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2: Развивает физические качества и показатели собственного здоровья

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1	Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре. Обучение технике бега по дистанции /Пр/	2	1	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
1.2	Обучение технике высокого и низкого старта, финиширование /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
1.3	Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширование /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
1.4	Специальные беговые упражнения. Совершенствование технических действий в целом /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
1.5	Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы. /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
1.6	Обучение технике бега на средние дистанции. /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
1.7	Совершенствование бега на средние дистанции /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
	Раздел 2. Общая физическая подготовка							
2.1	Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики (кроссовая подготовка) /Пр/	2	1	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			

2.2	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
2.3	Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
2.4	Развитие силы с использованием упражнений с дополнительным отягощением (снарядом) /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
2.5	Развитие гибкости с использованием упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
Раздел 3. Гимнастика								
3.1	Совершенствование выполнения строевых упражнений /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
3.2	Общеразвивающие упражнения /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
3.3	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений /Ср/	2	1,8	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
3.4	Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
3.5	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
3.6	Упражнения со скакалкой (скоростные прыжки, технические прыжки) - совершенствование. /Ср/	2	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
3.7	ОРУ со скакалкой на полу. Изучение прыжков с двойным, тройным вращением. Упражнения в парах. Эстафеты /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
3.8	ОРУ со скакалкой стоя. Изучение скоростных прыжков. Прыжки с перемещениями /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
3.9	Упражнения со скакалкой (скоростные прыжки, технические прыжки) - совершенствование. /Ср/	2	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
3.10	Изучение основных положений с мячом, его удержание, передачи и выкруты, подбрасывания, передвижения с мячом /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
Раздел 4. Легкая атлетика								
4.1	Изучение техники бега на длинные дистанции. Высокий старт на прямой и повороте /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			

4.2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольные нормативы /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
4.3	Кроссовый бег по пересеченной местности /Ср/	2	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
4.4	Изучение разбега, скрестных шагов и броскового шага. Техника бросковых шагов в сочетании с финальным усилием. Броски в целом на результат /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
4.5	Обучение технике метания теннисного мяча. Держание теннисного мяча, выброс, финальное усилие. /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
4.6	Совершенствование техники метаний /Ср/	2	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
4.7	Обучение технике перехода от разбега к броску. Броски в целом на результат /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
	Раздел 5. Контактная работа во время промежуточной аттестации							
5.1	Контактная работа (зачет) /ИКР/	2	0,2					
	Раздел 6. Волейбол							
6.1	Изучение стоек и перемещений волейболиста. Изучение передачи мяча сверху двумя руками. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.2	Правила соревнований по волейболу. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. /Ср/	3	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.3	Обучение передаче мяча снизу двумя руками на месте и в движении. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и в движении. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение приёму мяча с подачи. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.5	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу на месте и в движении. /Ср/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.6	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование верхней прямой подачи и приёма мяча с подачи. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.7	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование верхней прямой подачи и приёма мяча с подачи. /Ср/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			

6.8	Совершенствование передачи мяча снизу после перемещений. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Закрепление техники прямого нападающего удара. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.9	Совершенствование передач сверху и снизу на месте и в движении. Обучение передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Совершенствование техники прямого нападающего удара. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.10	Совершенствование техники прямого нападающего удара. /Ср/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.11	Совершенствование техники приёма и передачи мяча из глубины площадки. /Ср/	3	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.12	Совершенствование техники приёма и передачи мяча из глубины площадки. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.13	Обучение одиночному и двойному блокированию. Защитные действия игрока. Учебная игра. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.14	Совершенствование техники нападающего удара по зонам. Блокирование. Совершенствование технических и тактических действий при подаче и приёме мяча. Учебная игра. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.15	Совершенствование техники волейбола в целом /Ср/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
6.16	Проведение занятий по оценке практических умений и навыков в волейболе. Учебная игра. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
	Раздел 7. Баскетбол							
7.1	Техническая подготовка. Техника владения мячом /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
7.2	Правила соревнований по баскетболу. Совершенствование техники владения мячом /Ср/	3	6	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
7.3	Техническая подготовка. Техника нападения и защиты /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
7.4	Совершенствование техники нападения и защиты /Ср/	3	6	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
7.5	Тактическая подготовка. Тактика нападения /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
7.6	Тактическая подготовка. Тактика защиты /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			

7.7	Совершенствование тактики нападения и защиты /Ср/	3	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
7.8	Совершенствование техники и тактики баскетбола в целом /Ср/	3	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
7.9	Учебная игра /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
	Раздел 8. Атлетическая гимнастика							
8.1	Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.2	Совершенствование базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.3	Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием тренажеров. /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.4	Совершенствование базового комплекса упражнений для новичка с использованием тренажеров. /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.5	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса. /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.6	Совершенствование комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса. /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.7	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.8	Совершенствование комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.9	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.10	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц брюшного пресса /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.11	Совершенствование комплекса упражнений для преимущественного развития мышц брюшного пресса /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.12	Освоение комплекса упражнений в системе «сдвоенных сетов» /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.13	Совершенствование комплекса упражнений в системе «сдвоенных сетов» /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			

8.14	Освоение комплекса упражнений в системе «суперсерий» /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
8.15	Совершенствование комплекса упражнений в системе «суперсерий» /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
	Раздел 9. Настольный теннис							
9.1	Игра в настольный теннис, правила соревнований по настольному теннису /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.2	Изучение техники стойки, перемещений и держания ракетки в игре настольный теннис /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.3	Совершенствование техники стойки, перемещений и держания ракетки в игре настольный теннис /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.4	Изучение техники подачи в настольном теннисе /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.5	Совершенствование техники подачи в настольном теннисе /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.6	Изучение техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.7	Совершенствование техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.8	Изучение техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой) /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.9	Совершенствование техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой) /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.10	Изучение техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой) /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.11	Совершенствование техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой) /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.12	Изучение техники удара по мячу короткий накат и длинный накат /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.13	Совершенствование техники удара по мячу короткий накат и длинный накат /Ср/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.14	Совершенствование техники подрезки /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.15	Совершенствование всех технических приемов игры в настольный теннис /Ср/	4	3,8	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
9.16	Игра по упрощенным правилам, судейство, заполнение таблицы игр по круговой системе /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
	Раздел 10. Контактная работа во время промежуточной аттестации							

10.1	Контактная работа (зачет) /ИКР/	4	0,2	УК-7.2				
	Раздел 11. Баскетбол							
11.1	Техническая подготовка. Техника владения мячом /Пр/	5	8	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6			
11.2	Совершенствование техники владения мячом /Ср/	5	19	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
11.3	Техническая подготовка. Техника нападения и защиты /Пр/	5	8	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
11.4	Совершенствование техники нападения и защиты /Ср/	5	17	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
11.5	Тактическая подготовка. Тактика нападения /Пр/	5	8	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
11.6	Учебные игры /Пр/	5	8	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
	Раздел 12. Легкая атлетика							
12.1	Изучение техники бега на длинные дистанции. Высокий старт на прямой и повороте /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
12.2	Особенности кроссового бега на местности /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
12.3	Кроссовый бег по пересеченной местности /Ср/	6	15,8	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
12.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольные нормативы /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
12.5	Ознакомление с техникой метания гранаты. Изучение держания, выбрасывания гранаты, хлестнообразное движение рукой. Изучение финального усилия (положение "натянутого лука") /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
12.6	Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование держания, выбрасывания гранаты, хлестнообразное движение рукой. /Пр/	6	6	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
12.7	Обучение технике метания теннисного мяча. Держание теннисного мяча, выброс, финальное усилие . /Пр/	6	6	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
12.8	Совершенствование техники метания теннисного мяча /Ср/	6	16	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
12.9	Обучение технике перехода от разбега к броску. Броски в целом на результат /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5			
	Раздел 13. Контактная работа во время промежуточной аттестации							
13.1	Контактная работа (зачет) /ИКР/	6	0,2	УК-7.2				

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
5.1. Контрольные вопросы и задания
Контрольные нормативы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины прилагаются к РП
5.2. Темы письменных работ
Не предусмотрены
5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)
Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается к РП
5.4. Перечень видов оценочных средств
Контрольные нормативы

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Виленский, М. Я., Горшков, А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для бакалавров	М.: КНОРУС, 2013	
Л1.2	Виленский, М. Я., Горшков, А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов	М.: КНОРУС, 2012	
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы				
Э1	Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602 (основная)			
Э2	Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425 (основная)			
Э3	Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 72 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 (основная)			
Э4	Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. - Библиогр.: с. 90. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425 (дополнительная)			
Э5	Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А. Демидкина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101 (дополнительная)			
Э6	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (дополнительная)			
6.3 Перечень информационных технологий				
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства				
6.3.1.1	Программное обеспечение:			
6.3.1.2	- Microsoft Windows (лицензионное ПО);			
6.3.1.3	- Microsoft Office (лицензионное ПО);			

6.3.1.4	- Trend Micro Apex One Enterprise Security (лицензионное ПО);
6.3.1.5	- Adobe Acrobat Reader (свободно распространяемое ПО);
6.3.1.6	- 7-Zip (свободно распространяемое, отечественное ПО).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Справочная правовая система "Консультант плюс"

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата.
7.2	Спортивный зал. Оснащение: стенка шведская, кольца гимнастические, гимнастические скамьи, стойки волейбольные, сетка волейбольная, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, канаты.
7.3	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата. Малый спортивный зал Оснащение: гимнастические скамьи, зеркала, маты гимнастические, силовой тренажер со встроенными весами, DVD-плееры, видеоплейер, магнитола, музыкальный центр, телевизор.
7.4	Компьютерный класс - учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата. Место преподавателя, столы ученические, стулья ученические, доска меловая. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, сканер.
7.5	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Электронный читальный зал. Столы, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, ноутбуки.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается к РП	